



東松山ケーブルテレビで放送中

**洗わずに  
食べられる!**

**清潔だから  
鮮度長持ち!**

**野菜嫌いでも  
おいしい!**



工場育ちのシャキシャキでおいしいフリルレタスを使って、食卓を彩りましょう。番組で紹介した料理のレシピを大公開!



7月5日号メニュー

**たこの中華風あえもの**

材料・分量 4人分

- ・ 茹でだこ ..... 150g
- ・ きゅうり ..... 1+1/2 本
- ・ トマト ..... 大1個
- ・ **フリルレタス.....1株**

(和えだれ)

- ・ 醤油麹 ..... 小さじ1+1/2
- ・ 醤油 ..... 大さじ1強
- ・ 酢 ..... 大さじ1
- ・ 砂糖 ..... 小さじ1
- ・ ごま油 ..... 大さじ2



先生からひとこと

酢の代わりに  
ゆずやすだち、レモン  
などの柑橘類の  
果汁を使うと  
味が爽やかに  
なりますよ。

**作り方**

- ① きゅうりを1~2cmの厚さの半月切りにして塩(分量外)を軽くあてておく。(30分程度)
- ② トマトは2~3cm程の角切りにし、フリルレタスは1口サイズに切る  
たこは小さめのぶつ切りにする。
- ③ あえだれを作る。  
ごま油以外の材料全てをボールに入れて混ぜ最後にごま油を加えてよくかき混ぜる。
- ④ きゅうりの水分を取ってボールに入れ、たこ、トマト、フリルレタスを入れて混ぜ、あえだれを加減を見ながら加えてあえる。  
味をみて塩分や酸味、旨味を調べ、辛みを加えたい場合は、お好みで辣油や唐辛子などを加える。  
和えたらすぐに器に盛っていただく。



**講師：渋澤知枝先生**

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB地上111ch)にて  
毎日 9:15/15:00/22:30